



Nº 3 CENA 7

KULTURA CIAŁA

ROK III MARZEC 1929 r. NR. 3

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Precz z Pocałunkami!



Artykuł ten możnaby zatytułować: „pocałunek i higjena“; jednakże hasło „precz z pocałunkami“, znacznie więcej zelektryzuje wszystkie czytelniczki.

Historja nas poucza, że pocałunki istniały tak dawno, jak sięgnąć może pamięć ludzka. Mojem zdaniem — jeszcze dawniej. Nie wyobrażam sobie innego wyjścia Adama z Ewą z raju. Bez pocałunku Ewa nie dałaby się dobrowolnie uprowadzić.

O wiele ciekawszy byłby istotnie problem, kto stworzył pierwszy pocałunek: mężczyzna, czy kobieta?

Mam wrażenie, ba! nawet pewność — że to sprytna i łakoma jabłka Ewa. Wszystko, co jest miłe, przyjemne i pożyteczne wymyśla zwykle kobieta. Mężczyzna tylko przywłaszcza sobie tytuł wynalazcy, kobieta zaś, o ile jest mądra (bo i takie bywają), mile i sprytnie się doń uśmiecha. „Cóż mi po tytule!? chodzi o rzecz samą, a z czegoś dumny być musisz“.

A więc historją pocałunków zajmować się nie będziemy. Zostawimy to innym, bardziej do tego powołanym — my zaś zajmiemy się istotą samego pocałunku.

Pocałunek, mimo historycznej wartości, należy zwalczać w imię zasad higjeny! Poprzez usta do jamy ustnej dostają się bakterje wszelkiego rodzaju i tam usadawiają się na migdałkach. Niektóre z nich nie wyrządzają szkody osobnikom zdrowym, inne, zależnie od odporności organizmu, dostając się do ustroju, wywołują ciężkie schorzenia. Przez pocałunek najczęściej są przenoszone bakterje kataralne, grypowe, dyfteryczne, zapalenia opon mózgowych, gruźlicy a nawet choroby weneryczne. Nie będę tu opisywała poszczególnie każdej choroby, powszechnie bowiem wiadomo, jakie spustoszenie w społeczeństwie czyni gruźlica.

Zakażenia wśród dzieci dają się masowo zaobserwować, gdyż delikatny organizm dziecka jest o wiele wrażliwszy i podatniejszy do zakażenia.

Obecnie mamy nagminnie panującą epidemję grypy: a pozornie niewinna, choroba w ostatnich czasach panoszy się w całej Europie. W Berlinie miljon zachorowań, u nas w Warszawie — dziesiątki tysięcy.

Należy pamiętać o tem, jakie straszne komplikacje może wywołać grypa, atakując organy płuc, nerek, ucha środkowego, oka i t. d. Naogół jednak traktujemy grypę lekkomyślnie, nie pamiętając, że może ona u jednego osobnika wywołać tylko objawy lekkiego kataru, u drugiego zaś — ciężkie schorzenia. Trzeba pamiętać, że nawet zdrowy osobnik może mieć na migdałkach zarazki, gotowe do udzielenia innym. A katar, ten niewinny katar, jest zwykle przenoszony bez najmniejszych skrupułów przez pocałunek. Osoby zakatarzone, zwłaszcza kobiety, bez ceremonji całują się, przypominając sobie po chwili. — „Ach, przepraszam, mam katar“. Bezwzględnie więc należy odrzucić wszystkie odwiedziny i wizyty podczas grypy. W tym czasie absolutnie nie całować się, nie pożyczać chustek do nosa, a nawet nie zbliżać się na odległość dwóch metrów, gdyż bakterje kataralne są bardzo lotne.

Rozróżniamy rodzaje pocałunków: towarzyskie — od tych chroń mnie, Boże! Przyjaciółki całują się na powitanie tem serdeczniej, im większe czują wyrzuty sumienia wobec plotek, o sobie wymyślonych. Czasem nawet całują się szczerze i serdecznie dla wykazania sentymentu, nieświadomie obdarzając przy tej sposobności przyjaciółkę grypą lub katarem. Ileż to razy nie wie się nawet o chorobie, którą się posiada!

Czyż nie należy wprowadzić do życia towarzyskiego innego sposobu okazywania sentymentu—choćiażby serdecznym uściskiem dłoni oraz gorącem spojrzeniem dać wyraz swemu uczuciu?. W Brazylji panuje zwyczaj witania się klepaniem po ramieniu. Prawdopodobnie zwyczaj ten powstał z tego powodu, że kiła jest tam chorobą nagminną. Odmianą pocałunku towarzyskiego jest pocałunek t. zw. szkolny, rozpowszechniony wśród dziewcząt w szkołach i internatach. Zwyczaj ten jest karygodny, uprawiany potajemnie, wbrew zakazom pedagogów. W razie jakiejś uroczystości, np. wyjazdu na ferje, z gradu pocałunków spada na koleżanki cała masa różnych chorób. Żaden zakład nie jest w stanie przełamać tego niefortunnego zwyczaju. Nie pomagają tu żadne zakazy przełożonych, gdyż tego rodzaju rozkaz jest uważany za niesłuszny i niesprawiedliwy.

Mojem zdaniem, jedynie rozumny wpływ w domu wyrobi w dziecku przeświadczenie o słuszności zakazu pocałunków.

Wśród różnego rodzaju pocałunku rozróżnia się jeszcze pocałunek religijny, pochodzący jeszcze z czasów pogańskich, jako forma oddania czci. Zwyczaj ten dotrwał do obecnych czasów, chociaż ten rodzaj pocałunków jest w higjenie zwalczany.

Rozróżniamy jeszcze pocałunki wdzięczności, które również mogą być zamienione na serdeczny uścisk i dobre spojrzenie. Wszak oczy są zwierciadłem duszy i wiele więcej mogą wyrazić, niż cmoknięcie warg.

Do niedawna istniał pocałunek polityczny, w historji znane były fakty przesileń politycznych, wywołanych przez pocałunki pięknych dam. Przy wyborach również czcigodne, a powabne matrony dawały pocałunki za głos do urny na rzecz męża lub kochanka. Na szczęście, duch czasu się zmienił do tego stopnia, że pocałunek w polityce przeszedł do historji, a głosowanie odbywa się za bardziej realne walory.

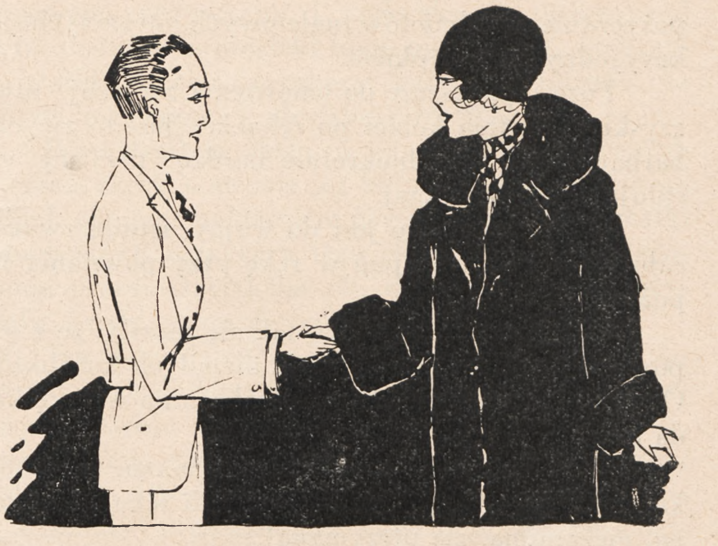
Istnieją również pocałunki obyczajowe, np. w Rosji na Wielkanoc. Tego rodzaju pocałunki nie mają racji bytu. Kto chce się pocałować, ten zawsze znajdzie sposobność i nie będzie potrzebował dawać i przyjmować obojętnych lub wstrętnych pocałunków. Nigdy nie wiadomo, czy taki obyczajowy pocałunek jest wzajemnie miły. Na szczęście ten dziki obyczaj zupełnie teraz wygasa.

Przechodzimy do omówienia pocałunku z pieszczoty i pocałunków miłosnych. Pocałunek rodzicielski jest oznaką pieszczot dziecka z matką lub ojcem, rodzeństwa ze sobą, bez podkładu erotycznego, jednak z pewnym miłym zmysłowym odcieniem.

Tego rodzaju pocałunki należy traktować jako zło konieczne, gdyż walka z niemi byłaby nierealna.



Kiedyś, dawniej, ładnem było takie muśnięcie wąsami dorodnego szlachcica rączki panienki...



My, dzisiejsi, przyjmijmy jako obyczaj pozdrowienia — szeroki i energiczny uścisk dłoni

Należałoby tylko przestrzec przed całowaniem dziecko w usta, dbać o czystość jamy ustnej i całować jak najrzadziej.

Wreszcie pozostają do omówienia pocałunki erotyczne — z temi naprawdę trudno walczyć, jak z wiatrakami.

Istnieją one od stworzenia świata i trudno nawet radzić, aby je ograniczyć. Intensywność i ilość pocałunków zależna będzie od temperamentu i usposobienia; należałoby również i tutaj całować o ile możności higjenicznie. To znaczy, płókać często gardło, zjadać cukierki antyseptyczne, nie całować przy katarze i t. d. Jednak pomimo wskazań higjeniczno - pocałunkowych, nie można wyobrazić sobie młodzieńca lub dziewicy, którzy przed pocałunkiem idą szybko wypłókać gardło! Tutaj musimy zrezygnować z postulatów higjeny do czasu, aż znajdzie się inny sposób, również przyjemny, a bardziej higjeniczny, który pobije stary obyczaj całowania.

Czyż istotnie ludzkość w wieku radja, telegrafów bez drutu i innych cudowności nie znajdzie czegoś w tej dziedzinie? Szukajcie więc, miłe czytelniczki, aż znajdziecie, a wtedy będziemy patentować ten nowy wynalazek.

W jaki sposób walczyć z tym zwyczajem?

Higjeną — nie, gdyż to nie jest wszędzie wystarczającym argumentem. Mojem zdaniem, musimy zmienić modę i propagować, że całus — to tylko zwyczaj, panujący na prowincji, a obecnie wyszedł już z mody, zwłaszcza w naszych czasach. Zdaje mi się, że nie będzie to trudne, gdyż przy całowaniu ściera się pomadka do ust. Argument mody będzie więc momentem jedynie dla reformy naszej decydującym.

Przy sposobności należy przypomnieć, że jeśli unikać mamy miłych lub mniej miłych pocałunków, tembardziej nie należy ustami zwilżać marki, nalepionej na liście, ogryzać paznogci i t. p.

Pod żadnym warunkiem zaś nie pożyczać sobie ani szczoteczek do zębów, ani też pomadek do ust, o czem pisała już w „Kulturze Ciała" p. dr. Śmiarowska. Wypadek, o którym wspomina znana autorka — przeniesienia kiły przez pomadkę do ust — przekonywa dobitnie, że nietylko pocałunek, lecz wszelkie

pożyczanie przedmiotów tualetowych, intymnych, jest karygodnym występkiem.

Pozostaje jeszcze do omówienia zwyczaj towarzyski całowania kobiet po rękach. Jest to zwyczaj barbarzyński, niejednokrotnie bardzo przykry dla całującego i całowanej.

Do niedawna, to jest do wojny, istniał zwyczaj całowania starszych pań w rękę przy powitaniu lub pożegnaniu.

Obecnie granice wieku tak się zatarły, że z tego powodu przychodziło do wielu niemiłych konfliktów. Obecnie więc panuje zwyczaj całowania w rękę każdą kobietę.

Jeśli rączka miła, dobrze utrzymana, właścicielka nadobna — to pół biedy, lecz jeśli ręka spracowana, niezgrabna, źle utrzymana!...

Jakże przykrem jest dla tej biednej kobiety z brzydkiemi rękami to złowrogie i przymuszone muśnięcie wykrzywionych ust męskich! Naprawdę przykrość ta jest obopólna.

W różnych krajach panują różne obyczaje oryginalne, groteskowe, egzotyczne, lecz w każdym z nich, zabawnem nawet, jest jakaś treść. W tym jednym panującym w Polsce zwyczaju nie potrafię doszukać się ani estetyki, ani przyjemności, niczego, poza przenoszeniem zarazków z ust całującego lub całowanego. Co się dzieje z ręką damy, po oficjalnym raucie u nas w Polsce! — Horrendum!! — wykrzyknąłby cudzoziemiec, widząc ten rodzaj oddawania szacunku kobietom. Na Zachodzie nigdzie niema tego zwyczaju — w Ameryce, w Anglji poprostu zdumiewają się temi formami towarzyskiemi.

Czyż tylko w ten prymitywny sposób oddawać może mężczyzna kobiecie swój szacunek? czyż ręka nie zawsze czysta, a ślina, nie zawsze zdrowa — mają być wykładnikami szacunku?!

W imieniu więc płci obojga rzucam to hasło propagandy w „Kulturze Ciała", mając nadzieję, że nasze czytelniczki je podejmą i gorąco je poprą. Walczyć należy nietylko wskazaniami higjeny, gdyż zasady higjeny niezawsze trafiają do przekonania, lecz uświadamianiem młodzieży i wpajaniem od dzieciństwa przekonania, że szacunek dla kobiety powinien być głębiej pojęty i na czem innem polegać, nie na zdawkowem dotknięciu ręki ustami.

Znów więc i te pocałunki zwalczać musimy modą. Całowanie rączek jest grubą parafjańszczyzną, która trąci myszką.

Kiedyś, dawniej, przyznaję, że było to nawet i ładne, takie męskie muśnięcie wąsami dorodnego szlachcica rączki panienki. — „Asińdźka okrutna, srodze bałamutna"! Lecz zwyczaj ten obecnie, gdy czasy się zmieniły, niech pozostanie pięknem literackiem. My zaś, ludzie dzisiejsi, przyjmijmy szeroki i energiczny uścisk dłoni, jako obyczaj powszechnego pozdrowienia.

Dr. J. Świtalska.

ZACHOWANIE SIĘ KOBIETY W CZASIE CIĄŻY

Okres ciąży jest ciężkim egzaminem dla każdej kobiety, wymaga on od niej dużo samozaparcia, dużo silnej woli, dobrych chęci i więcej, niż się zazwyczaj spotyka, zrozumienia powagi tego stanu i jego skutków dla dziecka. Jak mało jest jednak kobiet, które umieją się należycie w okresie tym zachowywać! Jak wiele z nich dopuszcza się licznych błędów nie do darowania, opartych na nielogicznej tradycji, odruchach, fantazji, radach nieoświeconych a „doświadczonych" nianiek i babek!

Praca. Jednym z przesądów, którym kobiety hołdują w czasie ciąży, jest przekonanie, że kobieta w ciąży powinna bezczynnie wypoczywać, nie spełniać żadnych obowiązków i apatycznie oczekiwać końca tego męczącego okresu. Nic bardziej błędnego! Wprost przeciwnie: w okresie tym nie należy wcale zmieniać trybu życia i przerywać swych obowiązków, o ile one nie są za ciężkie. Praca zawodowa, czy też lekka praca fizyczna jest najlepszą przyjaciółką kobiety w ciąży. Daje ona jej sprawność fizyczną, ćwiczenie mięśni, sprzyja prawidłowym funkcjom żołądka i kiszek, uspokaja nerwy, usuwa przykre myśli i obawy oraz sprowadza mocny, zdrowy sen. Ubranie powinno zabezpieczyć kobietę w czasie spacerów od zmęczenia i zaziębienia. Lekki, ciepły płaszczyk, buciki na szerokim niskim obcasie i parasol spełnią owe zadanie w zupełności.

Ubranie. Na okres ciąży należy wyrzec się hołdowania modzie tak ze względów zdrowotnych, jak i estetycznych. Ściskanie się w pasie i w biuście jest błędem nie do darowania. Utrudnia ono bowiem krążenie krwi, sprzyja zastojom, obrzękom i żylakom nóg, deformuje kręgosłup, ściska trzewia i upośledza rozwój dziecka w łonie matki. Ściskanie zaś piersi deformuje je i spłaszcza brodawki, co uniemożliwia w następstwie karmienie maleństwa.

Co się zaś tyczy względów estetycznych, to czyż może być coś bardziej nieestetycznego, jak suknia po kolanka, pasek, przecinający talję, lub strojna tualeta przy ociężałej figurze i chodzie kobiety ciężarnej?!

Wprawdzie nie spotkałam kobiety, którąby nie twierdziła, że u niej „do ostatniej chwili nic nie było poznać" i że wszyscy ją, „do ostatniej chwili, brali za pannę" — lecz, nie uwłaczając zupełnie stanowi panieńskiemu, nie należy dać się zwieść konwencjonalnym grzecznościom znajomych, a traktować stan swój poważnie, nie ośmieszać się i przez ten okres przygotowywać się mądrze i serjo do pełnego poświęcenia i słodyczy macierzyństwa.

Wypoczynek. Nawołując do spacerów, nie zapominajmy i o spoczynku. Przy pracy w okresie ciąży należy zachowywać duży umiar, unikać wysiłku i zmęczenia.

Obok wypoczynku w nocy, należy jeszcze w ciągu dnia po każdym posiłku poleżeć trochę w wygodnej pozycji, z uniesionemi nieco stopami. Położenie

zapobiega tworzeniu się obrzęków nóg, guzów krwawicowych i zaparciu stolca.

Co się tyczy *odżywiania,* kobieta w ciąży nie powinna, jak to każe przesąd, jeść za dwoje i przeładowywać się. Powinna spożywać pokarmy proste, posilne: jarzyny, owoce. Unikać potraw wyszukanych, tłustych, korzennych, niestrawnych, alkoholu. Podkładem pożywienia powinny być mleko, jarzyny, owoce, dobrze wypieczony chleb, szpinak, kleiki, sałaty, kompoty, figi, suszone śliwki i t. p.

Dbać też należy w okresie tym o należyte wypróżnienia. Niema prawie kobiety, któraby wówczas nie cierpiała na obstrukcję. Dieta tu znaczy bardzo wiele, obok tego ruch na świeżem powietrzu, gimnastyka. Ze środków farmaceutycznych polecić należy sól Morszyńską, względnie Cascara Sagrada (10—15 kr. na noc). Woda na czczo lub suszone śliwki (8—10) przed śniadaniem, jako też zsiadłe mleko i razowiec na noc pomagają bardzo skutecznie.

Mówiąc o ogólnym trybie życia, wspomnę jeszcze o wietrzeniu mieszkania, o częstych kąpielach, natryskach. Do codziennej tualety porannej kobiety w ciąży należy również pielęgnacja biustu, rozwinięcie go należyte, a jednocześnie zachowanie estetycznego kształtu i jędrności. Tu, obok ogólnych natrysków, masowania naoliwionemi palcami samej brodaweczki i wycierania jej spirytusem (by zapobiec późniejszym bolesnym jej pękaniom i wrzodom), radzę udać się do najlepszej gorseciarki. Nie zwracać uwagi na ewentualną kosztowność staniczka, lecz obstalować sobie biusthalter lekki, łatwy do prania, a przedewszystkiem idealnie dopasowany do biustu. O noszeniu pasa przez 2-gi okres wiedzieć panie również powinny. Musi to być pas specjalny, z zapasowemi sprzączkami, gumowemi wstawkami i szeleczkami, zaciąganemi z tyłu. Podnosi on powłoki brzuszne do góry, podtrzymuje dużą macicę, zapobiega brzydkim bliznom na skórze (rozstępom) i obwisłości brzucha.

Powiedziałam dużo o staraniach fizycznych w czasie ciąży, o stronie jej fizjologicznej, nie można jednak pominąć milczeniem psychicznego stanu matki i duchowych przeżyć z tego okresu. Mają one znaczenie przedewszystkiem dla dziecka, dla jego wyglądu, urody, stanu nerwów i całej psychiki.

Jak dowiedzionem jest, że fizyczne błędy w zachowaniu się kobiety ciężarnej odbijają się na fizycznym rozwoju dziecka — tak też jest rzeczą pewną, że przeżycia duchowe matki wywierają wybitny wpływ na dziecko. Zdenerwowanie matki, stykanie się z ludźmi i przedmiotami odpychającemi, złe książki, brzydkie obrazy, przykre rozmowy, gniew i smutek — wszystko odbija się nietylko na psychice dziecka, lecz i na jego wyglądzie zewnętrznym. Daleką jestem od wiary w „zapatrzenie“, lecz, wierząc we wpływ czynników psychicznych na ukształtowanie się psyche poczętego dziecka, wzywam kobiety, oczekujące jego przybycia na świat, by oszczędziły sobie i jemu wszelkiej szpetoty moralnej czy fizycznej. Niech matki biorą udział w kształtowaniu się moralnem i fizycznem poczętego dziecka, niech czytają piękne książki, niech oglądają wartościowe obrazy, niech widzą sławne rzeźby i kojące ducha dzieła sztuki. Niech upodobają sobie jakąś piękną postać, obraz lub rzeźbę i, mając ją przy sobie, koją nią oczy i duszę, z myślą o pięknie duszy i ciała poczętego dziecka.

Błogie, czyste uczucia, jakie nam daje obcowanie z rzeczami pięknemi, będzie zawsze miało wpływ na piękno jego duszyczki i na jego piękno fizyczne.

Dr. J. Mozołowska.

ZDROWOTNE ŚRODKI ZIMOWE, ZAPOBIEGAJĄCE CHOROBOM

Znane nam są środki, mające za zadanie leczenie chorób, występujących zimą, jak: katary, nieżyty oskrzelowe, gościec i t. d. Tutaj mamy zamiar wymienić takie środki, które są w możności zapobiec tym chorobom i zachować zdrowie.

O ile nerwy skórne i naczynia krwionośne tak dobrze są wyćwiczone, że na zmianę ciepłoty szybko reagują, a więc pod wpływem zimna kurczą się natychmiast i do utraty ciepła nazewnątrz ustroju nie dopuszczają — wpływ zimna nie może być szkodliwy. Doskonałym środkiem, pobudzającym i ożywiającym nerwy skórne i naczynia krwionośne, jest należyte szczotkowanie całego ciała, wykonywane rano i wieczorem. Tą drogą zostaje usunięty złuszczony naskórek, pory są oswobodzone i gotowe do oddychania; mięśnie skórne wzmocnione. Wszystko to wywołuje uczucie zadowolenia i miłego ciepła, pobudza siły życiowe i stanowi jeden z najbardziej skutecznych środków ku ochronie zdrowia.

Zimą winniśmy dbać o dostateczne ogrzanie całego ciała, w przeciwnym bowiem razie cierpią na tem: przemiana materji i czynności narządów życiowych z powodu braku ciepła, wytwarzającego ruch. Pierwszem w tym kierunku zadaniem naszem jest wprowadzenie dostatecznej ilości paliwa (pożywek) do pieca ustrojowego, szczególniej przed udaniem się do zajęć lub do szkoły.

Głównem źródłem ogrzania, najzdrowszem i najbardziej skutecznem, jest ruch i praca mięśniowa, spacery, wspinanie się po górach, ślizgawka, kolarstwo, gimnastyka, narciarstwo, kopanie i t. d., z czego każdy wybierze dla siebie to, co mu najbardziej odpowiadać będzie. W razach wyjątkowych starczyć musi za nie chodzenie po schodach, od najniższego do najwyższego piętra, po kilka razy dziennie.

Kto te najprostsze, lecz skuteczne środki zdrowotne sumiennie i prawidłowo stosować będzie, napewno zaoszczędzi sobie przykrych, wywołanych zimnem, niedomagań i z całym spokojem w zdrowiu będzie mógł wyczekiwać zbliżającej się wiosny.

Dr. A. Fruchtman.

KULT PIĘKNOŚCI A POSZANOWANIE ZDROWEGO ROZSĄDKU

(Luźne uwagi na marginesie prasy o „Miss Polonii").

Szczerze zmartwiłabym się, gdyby mój artykuł miał sprawić najmniejszą przykrość pannie Władysławie Kostakównie, która jest naprawdę prześliczna, niewątpliwie miła i podobno dobra. Nie występuję również, jako nieprzejednana przeciwniczka konkursów piękności, jako takich. Mają one szereg zalet, z których największą jest niewątpliwie propagowanie kultu pięknego, zdrowego ciała, która to propaganda, popularyzując swe hasła wśród szerokich mas, niezmiernie ułatwia poważnym bojownikom nowoczesnej higjeny i medycyny ich trudne nieraz zadanie. Myśl tę, o wiele lepiej odemnie, wyraziła nasza redaktorka, pani Dr. J. Świtalska, w wywiadzie, udzielonym „Kurjerowi Czerwonemu" z powodu obioru „Miss Polonii".

Chodzi mi jedynie o brak umiaru i taktu, jaki, niestety, zawsze cechuje podobne imprezy, odbywające się na naszym gruncie. Zwyczaj dorocznych konkursów piękności ustalił się już od szeregu lat we wszystkich krajach Europy. Znacznie starszą jest tradycja mianowania „królowej Paryża", którą podczas uroczystości półpościa (Mi-careme) zostawała najładniejsza z midinetek. Robiło się z tego wiele uciechy i wrzawy, pyszna zabawa ludowa, sam prezydent Republiki całował nadobną dziewoję w oba rumiane policzki i... nazajutrz przechodzono nad całą sprawą do porządku dziennego. Zdarzało się, że taka „reine de Paris" wykorzystała swe jednodniowe królestwo, aby się dostać do któregoś z teatrzyków, częściej jednak praktyczne i trzeźwo na życie patrzące francuzeczki wracają do swych zwykłych warsztatów pracy, szczęśliwe, jeśli im się uda wytargować a conto „królestwa" podwyżkę od skąpego patrona. O swych półpostnych triumfach wspominają przez całe życie z przyjemnością, jako o kolosalnej frajdzie. Wszystkie kandydatki na „miss Europę" i „miss Amerykę" cieszą się wśród swoich, przez czas jakiś, dużą popularnością, nie większą jednak, niż znakomity as automobilowy lub rekordowa pływaczka. Tylko u nas w przesadnym zapale wołano, że „miss Polonia" jest największą chlubą swego narodu!

Tam do licha! Jeżeli ładna i dobrze zbudowana dziewczyna jest największą chlubą Polski, to kim jest w takim razie Pani Curie Skłodowska? Można i należy cenić urodę fizyczną, ale nie wolno jej przeceniać; nie należy podporządkowywać urodzie zewnętrznej — zalet i zasług z dziedziny ducha. Panna Kostakówna jest zjawiskiem bezsprzecznie uroczem, ale nie jest przecież zjawiskiem wyjątkowem. Z tego co się dookoła niej i w jej imieniu wyprawia, gotowi zagranicą pomyśleć, że piękna i zgrabna dziewczyna jest w Polsce fenomenem tak rzadkim, iż, należy go oprawić pod szkło lub zamarynować w spirytusie. „Miss Polonia" musiałaby być istotą, pozbawioną nerwów i wyobraźni, gdyby te kilka tygodni życia w nieustannej gorączce, wśród przesadnych hołdów, a zwłaszcza namaszczony ton prasowych relacyj o jej najzwyklejszych postępkach – nie miały jej przewrócić w głowie. Relacje twierdzą, że jest wprost przeciwnie, i na dowód wyjątkowej równowagi duchowej p. Kostakówny przytaczają fakt, że „miss Polonia" odrzuciła niezwykle korzystną propozycję wytwórni Geaumont, gdyż pragnie wrócić do kraju, aby dalej pełnić swoją „misję społeczną". Przepraszam, ale jaką misję społeczną może mieć do spełnienia osoba, której jedynemi (znanemi) atutami są uroda i wdzięk. Chyba wyjście zamąż za równie doskonałego pod względem fizycznym osobnika i postaranie się o jaknajwiększą ilość pięknych i zdrowych dzieci. Ale obawiam się, że „miss Polonia" srodze się na mnie obrazi za tak przyziemne, fizjologiczne zapatrywanie się na sprawę jej wysokiego posłannictwa. Obawiam się, że sumy, jakie p. Kostakówna zdobyła, występując na balach, jako kwestarka, i te, które złożyli na jej ręce dyrektorzy teatrów, pragnąc z niej uczynić atrakcję nieco zwiotczałego programu — wytworzyły w główce „miss Polonii" złudzenie, że uda się jej stworzyć własny komitet dobroczynności. Jeżeli tak, to dobre jej serduszko skazane jest na gorzkie rozczarowanie. Ludzie, prawdziwie wrażliwi na nędzę i cierpienie, nie czekali na konkurs „Kurjera Czerwonego", aby stanąć do ofiarnej pracy społecznej i wszyscy są już zajęci w poważnych, programowo i celowo prowadzonych instytucjach. Ci, co się okazali tak hojnymi w pierwszych dniach triumfu „miss Polonii", działali w dobrze zrozumianym interesie reklamy, lub też płacili za prawo przyjrzenia się zbliska piękności, mającej, niezaprzeczony urok nowości. Niestety, jest to najmniej trwały z uroków. „Kurjer Czerwony" lada dzień znajdzie nową sensację dla swych żądnych nowości czytelników, a „miss Polonię" czeka powrót do biura, które wyda się jej bardzo ciasne i szare, po niedawnym wylocie w szeroki świat. Wtedy niewątpliwie pożałuje, iż odrzuciła propozycję wytwórni filmowej, dającej jej możność wstąpienia w ślady naszej znakomitej rodaczki, Poli Negri, której wszechświatowa sława i kolosalne zarobki pozwalają skutecznie ocierać wiele łez i której nietylko uroda, lecz i fenomenalny talent oraz wytrwała praca uczyniły jedną z najgłośniejszych artystek.

Jadwiga Kiernarska

MODA A HIGJENA

Pesymiści i hipochondrycy zwykli twierdzić, że moda współczesna jest niehigjeniczna — optymiści i zwolennicy współczesności utrzymują, że od czasów greckich nie było mody zgodniejszej z wymogami higjeny.

Ja zaś, choć przechylam się raczej na stronę tych drugich, powiem, że każda moda jest tem, co z niej zrobimy. Kroniki szpitalne zanotowały podczas mrozów lutowych całkiem wyjątkową ilość odmrozonych łydek. Co jest tego przyczyną? — Przedewszystkiem mróz — odpowiedzą wymijająco zwolennicy mody.— Nie! — zapieni się obóz przeciwny, — wszystkiemu są winne krótkie sukienki, niehigjeniczne i nieprzyzwoite, no, i ta bezecna moda cienkich pończoszek! — Jak w każdej zacietrzewionej dyskusji, każdy ma trochę racji, ale całkowita racja znajduje się pośrodku. Moda nie jest winna temu, że ją źle stosują. Suknie rzeczywiście zaczynały być za kuse, — spostrzegła to Moda i wykazała tendencję do podłużenia sukien. Cóż, kiedy większość pań tendencję tę uporczywie ignoruje! Moda oddawna przeznaczyła pajęcze, jedwabne pończoszki na użytek wizytowo - wieczorowy, nakazując — pod groźbą utraty miana kobiety eleganckiej — wzorzystą pończochę sportową na dzień powszedni. Więcej, jakgdyby przewidując szczególnie ostrą zimę, Moda kreowała w tym sezonie nowy typ bota, sięgającego powyżej połowy łydki. Przytem lansowała te boty w takiej mnogości modnych odcieni, że najkapryśniejsza wytwornisia mogła sobie dobrać boty pod kolor futra. A że w siarczysty mróz mogło i wysokich botów i wełnianych pończoch być za mało — dodała jeszcze wspaniałomyślna Moda getry sukienne i zamszowe, zapinane systemem błyskawicy (écleire), który to system znajduje w naszej garderobie coraz szersze zastosowanie, jako doskonale zgodny z wymogami życia współczesnego. A pod jedwabne pończoszki można było nosić wełniane pończoszki cielistej barwy, niemal niedostrzegalne dla oka. Ale nie wszystkie panie chciały się do wygodnych nakazów mody stosować, no i przypłaciły to nieposłuszeństwo bolesnem odmrożeniem.

Za to żadna z pań z pewnością nie odmroziła sobie uszu, podczas gdy tylu panom przytrafiła się ta niemiła przygoda. Dlaczego? A to już wyłączna zasługa modnych uczesań i kapeluszy. Zaondulowane pukle włosów zasłaniają ucho i część policzka. Obcisła kalotka z filcu ciasno oblega główkę, przytrzymując na miejscu niesforne loki i chroniąc górną część ucha od mrozu. Dolny koniuszczek ucha tonie w puszystym, wysokim kołnierzu futra. Pod tym względem damska garderoba wykazuje bezwzględną wyższość nad męską. Mają jednak futrzane kołnierze i pewną wadę: nadmiernie rozgrzewają szyję, a, odchylając się, narażają rozgrzane ciało na tem dotkliwsze działanie mrozu.

Są zresztą skóry, na których samo zetknięcie się z futrem, zwłaszcza farbowanem, wywołuje zaczerwienienia i wypryski. Ale na to jest rada bardzo prosta — szaliki. Szaliki, chroniące skórę szyi zarówno przed zimnem, jak i przed drażniącem dotknięciem zwierzęcego włosa. Szalik może z powodzeniem zastąpić modna pstra apaszka. Może być zrobiony z wełny ale bardzo miękkiej i gładkiej, ozdobionej monogramem. Osoby o skórze szczególnie drażliwej powinny nosić szaliki z lnianego batystu, które muszą być bardzo często prane. Szalik na szyję ma znaczenie nietylko praktyczne i higjeniczne, ale i estetyczne, gdyż stanowi na monotonnem, ciemnem tle zimowego ubrania żywą, barwną plamę.

Jednym z głównych atutów obozu przeciwników mody współczesnej jest lekkomyślna przewiewność bielizny damskiej, tem niesłusznej „bielizną" zwanej, że jest kolorowa. Możnaby na to odpowiedzieć, że — wełniane trykoty, noszone pod ubraniem, wywołują przegrzanie, objawiające się ujemnie na naszej odporności na przeziębienia. Ale co tu gadać! — „kombinezka", spięta klapką na dwa guziczki — to też za mało i na mróz, i na kurz. Coraz więcej osób rozsądnych wkłada pod tę „kombinezę" reformy albo „figi".

Ale niektóre fanatyczne zwolenniczki smukłej linji twierdzą, że to wytwarza już dwie spodnie warstwy, że to pogrubia. Otóż widziałam ostatni krój „dessous", przeciwko któremu nikt nie mógłby podnieść zarzutu pogrubiania, a które, mimoto czyni zadość wszelkim wymaganiom higjeny. Wykonane z bardzo ścisłego trykotu jedwabnego, zprzodu tworzy całość tak doskonale dopasowaną, że góra może z powodzeniem zastąpić staniczek. Wdole nogawki, ściągnięte gumą, zabezpieczają uda od mrozu w zimie, a tył stanowi klapę ruchomą, zapinaną na guziki na biodrach, podobnie jak dziecinne majteczki.

Takie „dessous" doskonale się nadaje pod suknie wieczorowe. Najładniej, oczywiście, wygląda spód, dobrany kolorem do tualety. Jeżeli to jest niemożliwe, należy dać przynajmniej ramiączka w kolorze sukni. Dlatego też najpraktyczniejsze są ramiączka, przypinane na guziczki.

Well.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Laboratorjum Kosmetyków higjenicznych Dr. J. Świtalskiej zawiadamia, że wszystkie wyroby swoje będzie zaopatrywać w specjalne opakowania w stylu ludowym, podług pomysłu art.-malarza Norblina.

Ze względu na szerzące się falsyfikaty, zwraca się uwagę na oryginalne opakowanie i znak ochronny „Żmijka".

Ogólna odpowiedź. W ostatnich czasach otrzymaliśmy większą ilość listów z zapytaniami co do pielęgnacji biustu. Poprawić go można przez odpowiedni masaż, gimnastykę, natryski, oraz odpowiedniemi środkami. W ostateczności tylko zabieg chirurgiczny daje stałą poprawę.

H. M. Na pytanie, skierowane pod adresem naszej Redakcji, po przeczytaniu artykułu „O utrzymaniu fizycznego typu kobiety" — polecamy książkę Dr. Świtalskiej: „Mój system" — na tablicach przedstawione są odpowiednie ruchy gimnastyczne.

Smutna mateczka. Przy cuchnieniu z ust konieczne jest zbadanie przez lekarza chorób wewnętrznych w celu wyszukania przyczyny. Tymczasem stosować drażetki mentolowe Karpińskiego lub Gesnera i płókać często usta wodą utlenioną oraz eliksirem Karpińskiego.

P. Leokadja Ch. Nie polecamy żadnych zakładów, gdyż nie chcemy brać odpowiedzialności za niedość dobre wykonanie.

Pelagja P. Wyrzuty na twarzy mogą być rozmaitego rodzaju i pochodzić z różnych przyczyn. Jeśli przyczyną jest artretyzm, należy go leczyć, jeśli przewód pokarmowy — to używać środków, regulujących trawienie, i t. d. „Mój krem" daje tylko doskonałe wyniki, o ile jest stosowany w odpowiednim wypadku: „Mój krem" trzeba stosować: 1) przeciw zmarszczkom; 2) dla wygładzenia skóry; 3) przy opierzchnięciach i liszajach; 4) do masażu; 5) jako środek ochronny na zmianę temperatury, oraz stale pod puder i róż.

Helena L. — Wołyń. Przeczytać wyczerpujące artykuły „Kultury Ciała" o żylakach; najlepszym sposobem radykalnego usunięcia żylaków są injekcje (zastrzyki), wykonywane w Instytucie Piękności i zdrowia Dr. J. Świtalskiej. Wyroby kremów w Laboratorjum J. Świtalskiej (Krucza 31 m. 3); cenniki prenumeratorkom „Kultury Ciała", „Kobiety w Świecie i w Domu" oraz „Bluszczu" bezpłatnie.

Magdalena w Poznaniu. Na schudnięcie nóg najlepiej jest stosować masaż oraz gimnastykę.

Do Szanownych Czytelniczek „Bluszczu", „Kultury Ciała" i „Kobiety w Świecie i w Domu".

Na listy anonimowe bez adresu odpowiedzi się nie udziela, gdyż nie mamy możności skontrolowania, czy istotnie list pochodzi od prenumeratorki. Wszystkim prenumeratorkom wyżej podanych pism katalogi środków kosmetycznych wraz ze sposobem użycia — laboratorjum Dr. J. Świtalskiej wysyła gratis.

Kazimiera W. Na odmrożenie rąk stosować maść na odmrożenie, na odziębienie zaś i zasinienie — „Krem miętowy" (oba wyroby z laboratorjum Dr. J. Świtalskiej — Krucza 31, m. 3).

Poziomka. Wszelkie pastylki i środki cudowne na powiększenie biustu są humbugiem i naigrawaniem się z lekkomyślności naiwnej publiczności. Jedynie masaż, gimnastyka i natryski mogą dać jakieś poważne rezultaty.

O. B. Ciemne plamy usunąć można zapomocą światłolecznictwa; początkowo próbować maściami złuszczającemi. Bez zobaczenia nie można podać ani niezbędnej ilości zabiegów, ani ich ceny. Zarówno nie można też bez zbadania gwarantować, czy leczenie da odpowiedni skutek.

Oleńka naucz. Bez zbadania włosów oraz całego organizmu nie można z góry określić przyczyny tak wczesnego siwienia.

Helena B. Proszę się zgłosić do firm krajowych: Müller (Al. Jerozolimskie) i Pacer (róg Brackiej i Al. Jerozolimskich).

P. Albina. Nazwisk nie wymieniamy.

Ślady po ospie, o ile nie są zbytnio zadawnione, usunąć można zapomocą masażu, maści złuszczających i światłolecznictwa.

Łódź. B. List i zawarte w nim pytania są niezrozumiałe. Co znaczy „liszaj koński"? prosimy o jaśniejsze określenie.

Janinie ze Lwowa. Wyroby kosmetyczne Dr. J. Świtalskiej we Lwowie można dostać w firmie „Czarnego Psa" (ul. Grodecka 3); w Lublinie — „Iris"; w Poznaniu — Domicz; w Wilnie — Kudrewicz; w Łodzi — Lipiński i w Krakowie — Wilkosz.

Anonimowy list. W sprawie kosmetyki dziewczynki 3-letniej z powodu braku adresu nie odpowiadamy. W najbliższym czasie ukaże się książka, która powinna zainteresować matki: „Kosmetyka dziecka" Dr. J. Świtalskiej.

P. Jadwiga D. Bez zobaczenia nie można określić ilości zabiegów światłolecznictwa i czy da ono pożądany skutek.

Dla „19-letniej Hanki". Włosów pudrem nie należy pudrować, gdyż puder uciska cebulki włosowe. Bez zbadania nic nie można poradzić.

K. Masek gumowych nie polecamy. Bez zbadania cery i zdrowia nie można przepisać racjonalnej pielęgnacji.

Stałej czytelniczce R. List jest wysłany bez adresu, anonimowo; na tego rodzaju listy Redakcja nie odpowiada. Jedynie pytania z dokładnem podaniem adresu i nazwiska mogą być uwzględniane.

Wl. L. Istotnie bardzo często bywa, zwłaszcza w medycynie, że jeden lekarz poleca coś wręcz przeciwnego, niż inny. Najlepiej iść drogą pośrednią; radziłabym więc Pani używać szczoteczki niezbyt twardej. Do mycia zaś zębów — higjeniczną pastę bez mydła, w braku niej lepsza będzie czysta kreda z paru kropelkami mięty.

Anna G. Prenumeratorka. Płyn do wzmocnienia brwi wysyła Leboratorjum higjenicznych kosmetyków — Krucza 31, m. 3. Zgrubienie na powiece górnej koniecznie powinien zobaczyć lekarz-specjalista.

Biała Róża. Istotnie dolegliwość cuchnienia z ust jest bardzo przykrą. Niestety, bez zbadania nie można nic racjonalnego poradzić. Lekarz-specjalista musi znaleźć przyczynę czy w jamie ustnej, czy w przewodzie pokarmowym.

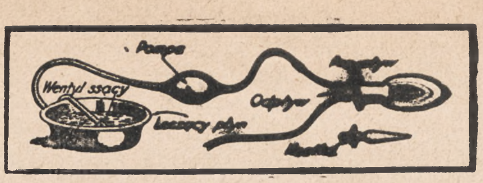
Szatynka. Koniuszka nosa rozmasować nie zawsze można, wobec czego niestety pewnego środka innego polecić nie możemy, spróbować masażu zawsze można.

Pani Irenie R. Matce, Nauczycielce i Wdowie. List Sz. Pani jest niesłychanie ciekawy nietylko ze względu na panujące stosunki w szkolnictwie w dziedzinie gimnastyki, ale wogóle na stosunki zdrowotne wśród nauczycieli. Dużo jest jeszcze błędów i niedociągnięć w naszem świeżo organizującem się państwie, dlatego też może Sz. Pani, znając te stosunki, zechce obszernie i szczegółowo podać wszystkie swoje cenne uwagi, a Redakcja postara się je umieścić w swojem piśmie i, w miarę możności, zwrócić na to uwagę sfer odpowiednich oraz poprzeć słuszność postulatów. List Sz. Pani jest tak niesłychanie interesujący zarówno co do formy, jak i co do treści, że jesteśmy przekonania, iż artykuł Jej nada się w zupełności do druku w naszem piśmie lub „Bluszczu".

TREŚĆ NUMERU: Precz z pocałunkami — *Dr. J. Świtalska.* Zachowanie się kobiety w czasie ciąży. — *Dr. J. Mozołowska.* Zdrowotne środki zimowe, zapobiegające chorobom—*Dr. A. Fruchtman.* Kult piękności, a poszanowanie zdrowego rozsądku— *J. Kiewnarska.* Moda, a higjena — *Well.* Odpowiedzi Redakcji.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Blutzcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.



„HELA" aparat

do kąpieli wewnętrznych zapobiega wszelkim chorobom kobiecym. Cena aparatu komplet 25 zł. wysyła za pobraniem poczt.

B. PRUSIEWICZ, Poznań

MŁYŃSKA 9c.

Prospekty wysyłam na życzenie.

Clou sezonu!!!

Lilas Impérial
„Hezana
„ Daj-Go
„ Halka
„ Loran



HENRYK ŻAK

PHYTINA PHYTINA

Znak ochronny

„CIBA"

Wydzielony z nasion, organiczny pierwiastek fosforowy, zawierający około 22 proc. zupełnie przyswajalnego i nieszkodliwego fosforu. Pobudza łaknienie, powoduje szybkie nabieranie na wadze. Wzmacnia ustrój, zwłaszcza układ nerwowy. Przyczynia się do rozwoju kośćca, leczy i zapobiega krzywicy. Nieodzowna w zmęczeniu fizycznem i umysłowem. Rekonwalescencja, niedokrwistość. Karmienie piersią. Upośledzony rozwój dzieci. ∴ ∴ ∴ ∴ ∴ ∴

KAPSUŁKI. **KROPLE.**

Oseskom i dzieciom do 2 lat najwłaściwiej jest podawać FORTOSSAN jako obojętną sól sodową kwasu PHYTINOWEGO z laktozą.

PABJANICKIE TOWARZYSTWO AKCYJNE PRZEMYSŁU CHEMICZNEGO

PABJANICE, WOJEW. ŁÓDZKIE

Każda z pań powinna nabyć książkę

DR. JULJI ŚWITALSKIEJ

p. t.

„PIĘKNOŚĆ I ZDROWIE W ŻYCIU KOBIETY"

(HIGJENA KOSMETYCZNA)

Nieocenionej wartości zbiór najważniejszych wiadomości z zakresu higjeny kobiecej, nauka masażu twarzy i biustu etc.

CENA EGZ. 5 ZŁ. z poleconą przesyłką pocztową zł. 5.50

Wysyłamy tylko po otrzymaniu należności. — Tow. Wyd. „Bluszcz". Warszawa. Krakowskie-Przedmieście 99.
Konto P. K O. Warszawa Nr 13.555.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.